



Lange nicht bewegt?

## Gesundheitsförderung – Yoga online

### Was ist eigentlich Yoga?

Der Grundgedanke des Yoga ist, durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung den Körper und die Seele miteinander zu vereinen. Es ist für jeden durchführbar, auch ohne Vorkenntnisse.

### Was bietet der DRK-KV Mannheim an?

Schon viele Jahre bieten wir im Rahmen unserer DRK Gesundheitsprogramme Yoga Kurse an. Doch nun erstmals im Online-Format. Denn Yoga ist für alle praktikabel und wohltuend. Sowohl für ältere als auch für junge Menschen, für Frauen und Männer. Jeder, der mit sich eins sein, beweglicher und ausgeglichener werden möchte, ist hier genau richtig.

### Wie läuft ein Online-Yoga-Kurs ab?

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Link, mit dem Sie sich über einen PC, Laptop oder ein Tablet einwählen.



Über 60 Minuten werden verschiedene, sanfte Yoga Übungen praktiziert, am Ende jeder Einheit gibt es noch einen Entspannungsteil.

### Für wen sind die Yoga-Kurse gedacht?

Das Kursangebot richtet sich an interessierte AnfängerInnen und AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, insbesondere erwachsene Menschen, auch mit Bewegungseinschränkungen, zum Abbau von Stress und Konzentrationsschwächen.

### Was kostet der Yoga-Kurs?

Der Yoga Online-Kurs mit fünf Terminen á 75 Minuten kostet 37 €.

### Was wird durch Yoga erreicht?

- Steigerung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Konzentration und Achtsamkeit
- Förderung des Herz-Kreislauf- und Atemsystems
- Abbau von Stress
- Steigerung der Ausgeglichenheit

### Wann startet Yoga online?

Start ist am 27.01.2021 um 18 Uhr.

### Sie haben Interesse oder weitere Fragen?

**DRK-Kreisverband Mannheim e. V.**

Gesundheitsförderung – Melanie Kutning

Lagerstr. 5 in 68169 Mannheim

Tel. 0621 32 18-130

Fax 0621 32 18-529

Gesundheitsfoerderung@DRK-Mannheim.de

www.DRK-Mannheim.de